

A importância de uma boa alimentação!



Para ficar em forma não basta apenas frequentar academia e fazer diversos exercícios, você precisa seguir uma boa alimentação, pois sem ela você não conseguirá alcançar os objetivos de um corpo saudável e definido.

Veja abaixo os principais alimentos fontes de resultados na academia:

Saladas: uma ótima opção alimentar, extremamente saudável, leves e ricas em proteínas. Elas são práticas, e você pode carregá-las para comer em qualquer lugar.

Frutas: consideradas até como sobremesas, as frutas são os alimentos mais saudáveis e práticos para o consumo rápido. Extremamente saborosas e acessíveis.

Ovos: Fonte de vitamina D, proteínas e ainda ajuda na formação de novos músculos. Um ovo com gema, contem apenas 120 calorias. Além de leve, é um grande alimento!

Soja: Poucos sabem, mas a soja ajuda a repor as proteínas perdidas durante as atividades físicas. É fácil de encontrar e misturada aos alimentos torna-se saborosa!!!

Carne-vermelha: Principal fonte de vitamina B12, essencial para o bom funcionamento das células nervosas e musculares do nosso corpo. Nesse alimento encontram-se também grandes quantidades de ferro, zinco e proteínas. As melhores opções de escolha estão entre: maminha, lagarto e filé mignon.

Água: Além de hidratar, nutrir e revigorar, a água está na formação de 70% dos nossos músculos, limpa as células e desintoxica o organismo, evita problemas cardíacos e auxilia em muitos casos, na disposição.

Lembre-se, uma alimentação regrada faz toda diferença!!! Procure um especialista para saber qual é a dieta ideal para o que você procura.

Fonte: <https://www.minhavidacom.br/fitness/galerias/13265-10-alimentos-para-ganhar-massa-muscular>